



ほけせんだより 20号

大学生活とストレス(4)【ストレスマネジメントの実践】

平成 13 年 11 月 16 日

保健管理センター所長 井上 哲文

カウンセラー 塚越 昌幸

大学生活におけるストレス要因とその強度

大学生活で遭遇する可能性のあるストレスとそれらの心理的負荷強度は下表の通りです。これを参考にすれば自分がどの程度のストレス環境に置かれているのかを把握することが出来ますし、早めの「気づき」に結びつけることも可能です。

イベントの種類	具体的イベント	心理的負荷強度		
		軽度	中等度	高度
事故や災害の体験	大きな病気やけがをした			☆
	悲惨な事故や災害の体験(目撃)をした		☆	
勉学上の失敗	勉学上の課題が達成できなかった		☆	
過重な責任の発生	グループ学習の責任者/発表者になった	☆		
	勉学進度についていけない経験が重なった			☆
勉学の量と質の変化	勉学の質/量に大きな変化があった		☆	
	授業時間/拘束時間が長時間化した		☆	
身分の変化	進級/卒業の必要単位が修得できなかった(留年)			☆
	停学/退学処分を受けた			☆
対人関係のトラブル	就学上の差別/不利益な取り扱いを受けた		☆	
	セクハラ/ハラスメントを受けた		☆	
	教官/友人とのトラブルがあった		☆	
対人関係の変化	理解してくれていた教官の異動があった		☆	
	指導教官が替わった	☆		
	就職活動で友人に先を越された	☆		

心の健康作りにおける役割分担

メンタルヘルスマチエは表に示す四つの局面(対応レベル)で行われることが望ましく、それぞれの局面での活動は相互に連携する必要があります。

裏面に続く



表面からの続き

対応レベル	主体者	主な役割
セルフケア	学生	ストレスへの気づき ストレスへの対処
人間関係ネットワークによるケア	教職員・友人	就学環境の改善 個別の相談・対応
保健管理センタースタッフによるケア	医師・カウンセラー・看護婦	就学環境の改善 個別相談・対応・医療機関紹介 セルフケア・ネットワークによるケアの支援 情報提供・教育研修
学外資源によるケア	医療機関・学外カウンセラー	直接サービスの提供 支援サービスの提供

就学性ストレス環境自己点検評価のための調査票

あなたの置かれている就学環境を自己チェックしてみましょう。

【教職員の皆さんにも是非自己チェックと改善努力をお願いします。就学環境の改善は学生サービス向上の大きな要素です。】

カテゴリ	チェック項目	評価		
		Yes	No	断定不能
勉学内容 勉学方法	勉学の量的／質的負荷に対する適正な配慮がされている			
	勉学の到達目標が明示されている			
	勉学の到達レベルに関する評価が客観的／公正である			
	授業には勉学意欲を喚起する工夫がされている			
	勉学に関して学生の自由度／裁量権が確保されている			
人間関係	大学生活／勉学に関して相談できる教職員がいる			
	大学生活／勉学に関して相談できる友人がいる			
	大学生活／勉学に関して相談できる家族がいる			
システム環境	大学生活における悩みに関する学生相談室が設置されている			
	セカンドに関する相談窓口が設置されている			
	勉学環境に人間工学的配慮がされている			
	ヒーリング環境が設定されている			
	経済的支援のシステムが整備されている			
	保健支援のシステムが整備されている			
	就職支援のシステムが整備されている			